

Pengaruh Kombinasi *Slow Deep Breathing* Dan Edukasi Kesehatan Mental Terhadap Kecemasan Siswa Kelas X Menghadapi Assesment Akhir Semester

Penulis Pertama* : M. Jamaluddin
Institusi : Universitas Karya Husada Semarang
Alamat institusi : Jl. R. Soekanto No.46, Sambiroto, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50276
Asal Negara : Indonesia

Penulis Kedua : Sonhaji
Institusi : Universitas Karya Husada Semarang
Alamat institusi : Jl. R. Soekanto No.46, Sambiroto, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50276
Asal Negara : Indonesia

Penulis Ketiga : Shindi Hapsari
Institusi : Universitas Karya Husada Semarang
Alamat institusi : Jl. R. Soekanto No.46, Sambiroto, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50276
Asal Negara : Indonesia

Penulis Keempat : Anggi Melania Putri
Institusi : Universitas Karya Husada Semarang
Alamat institusi : Jl. R. Soekanto No.46, Sambiroto, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50276
Asal Negara : Indonesia

***Email Korespondensi:** jaamaluddin.1977@gmail.com

Diterima: 6 Mar 2026

Direvisi: 18 Mar 2026

Disetujui: 29 Jun 2026

Dipublikasikan : 20 Jul 2026

ABSTRAK

Kecemasan akademik merupakan respons emosional negatif yang sering dialami siswa saat menghadapi ujian, yang dapat berdampak pada penurunan performa belajar. Intervensi non-farmakologis seperti teknik pernapasan dan edukasi kesehatan mental diperlukan untuk membantu siswa mengelola stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi teknik *Slow Deep Breathing* dan edukasi kesehatan mental terhadap tingkat kecemasan siswa kelas X dalam menghadapi Assessment Akhir Semester (AAS). Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain eksperimen (pre-post test design). Sampel penelitian berjumlah 33 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner STAI (State-Trait Anxiety Inventory) untuk mengukur tingkat kecemasan. Analisis data dilakukan dengan uji statistik Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata-rata skor kecemasan dari 111,55 (sebelum intervensi) menjadi 73,82 (sesudah intervensi). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian kombinasi intervensi tersebut. Kombinasi *slow deep breathing* dan edukasi kesehatan mental efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa kelas X menghadapi ujian akhir semester.

Kata Kunci: *Slow Deep Breathing*, Edukasi Kesehatan Mental, Kecemasan.

ABSTRACT

Academic anxiety is a negative emotional response often experienced by students when facing exams, which can impact decreased learning performance. Non-pharmacological interventions such as breathing techniques and mental health education are needed to help students manage stress. This study aims to determine the effect of a combination of *Slow Deep Breathing* techniques and mental health education on the anxiety levels of class X students facing the Final Semester Assessment (AAS). This research is a quantitative study with an experimental design (pre-post test design). The research sample consisted of 33 respondents selected using a simple random sampling technique. The research instrument used the STAI (State-Trait Anxiety Inventory) questionnaire to measure anxiety levels. Data analysis was performed using the Wilcoxon statistical test. The results showed a decrease in the average anxiety score from 111.55 (before intervention) to 73.82 (after intervention). The Wilcoxon test results showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), which means there is a significant effect of providing the combined intervention. The combination of *slow deep breathing* and mental health education is effective in reducing the anxiety levels of class X students facing final semester exams.

Keywords: *Slow Deep Breathing*, Mental Health Education, Anxiety

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan suatu perasaan was-was seakan sesuatu yang buruk akan terjadi dan merasa tidak nyaman seakan ada ancaman ^(1,24). Gejala kecemasan ini dapat ditunjukkan dari gejala fisiologis dan gejala psikologis. Ada beberapa gejala fisik yang muncul adalah adanya peningkatan pada detak jantung, pernafasan, dan tekanan darah, pusing kepala, berkeringat dingin, nafsu makan menurun, dan gangguan tidur. Lalu gejala psikologis yang muncul adalah perasaan takut, tidak mampu untuk fokus, gelisah, dan muncul perasaan ingin lari dari situasi ^(2,25).

Kecemasan sebagian besar tergantung pada seluruh kehidupan seseorang dan sering kali berkembang seiring berjalannya waktu. Menurut *American Psychological Association* (APA), kecemasan pada remaja sering ditandai dengan kondisi emosional yang berakar pada perasaan stress, memikirkan sesuatu secara terus menerus yang membuat dirinya sendiri khawatir, reaksi fisik yang signifikan, seperti peningkatan tekanan darah dan detak jantung, dan kekhawatiran tentang suatu hal yang tidak jelas. Gejala kecemasan seringkali muncul dari perasaan takut yang tidak diketahui dan tanpa alasan yang jelas ⁽³⁾.

Menurut WHO kesehatan mental remaja merupakan isu global yang semakin mendesak, terutama terkait gangguan kecemasan. WHO melaporkan bahwa sekitar 1 dari 7 anak usia 10-19 tahun mengalami gangguan mental, termasuk kecemasan, yang menyumbang 15% dari beban penyakit pada kelompok usia tersebut. Selama kurung waktu 1990 hingga 2021, prevalensi gangguan kecemasan di kelompok remaja dan dewasa muda (usia 10-24 tahun) meningkat dari sekitar 4.120 per 100.000 orang menjadi hampir 4.977 per 100.000, dengan perempuan menunjukkan kenaikan yang lebih tinggi dibanding laki-laki ^(4,32,28).

Remaja akan merasa gagal jika mereka tidak dapat menangani masalah. Kegagalan yang dialami dapat menyebabkan berbagai dampak negatif seperti frustrasi, yang dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan. Bagi remaja, terutama siswa SMA, kecemasan dapat dipicu oleh beberapa hal yang tidak diketahui yang menyertai pengalaman baru, seperti ujian sekolah, hasil seleksi perguruan tinggi, dan perasaan tertentu. Ciri-ciri kecemasan inilah yang membedakannya dari rasa takut ^(5,26).

Cara untuk menurunkan kecemasan salah satunya yaitu dengan terapi nonfarmakologis teknik relaksasi napas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu usaha untuk inspirasi dan ekspirasi sehingga berpengaruh terhadap peregangan kardiopulmonari. Peregangan kardiopulmonari dapat meningkatkan baroreseptor yang akan merangsang saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis. Peningkatan saraf parasimpatis akan menurunkan ketegangan, kecemasan serta mengendalikan fungsi denyut jantung sehingga membuat tubuh rileks ⁽⁶⁾.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Triwahyuni, Zukrha & Jumaini ⁽⁷⁾ menunjukkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa menghadapi ujian skill laboratoty. Selain relaksasi nafas dalam, edukasi kesehatan mental adalah upaya sistematis untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan individu dalam menjaga kesehatan psikologis dan emosional. Pada remaja, terutama siswa SMA yang sedang menghadapi tekanan akademik seperti Ujian. Edukasi kesehatan mental bertujuan agar siswa mampu mengenali gejala stres dan kecemasan sejak dini serta mengetahui cara-cara yang tepat untuk mengatasinya. Dampak positif dari kesehatan mental adalah Siswa belajar mengenali tanda-tanda kecemasan, seperti sulit konsentrasi, gelisah, atau mudah marah menjelang ujian. Siswa diajarkan cara mengelola stres melalui relaksasi, manajemen waktu, atau teknik pernapasan. Siswa yang lebih stabil secara emosional cenderung lebih fokus, percaya diri, dan siap menghadapi ujian ⁽⁸⁾.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *Pretest-Posttest* Kombinasi *Slow Deep Breathing* Dan Edukasi Kesehatan Mental sebelum dan sesudah intervensi ⁽⁹⁾. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Gemuh Kendal. Besar sampel dalam

penelitian ini adalah 33 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: siswa kelas X yang bersedia menjadi responden, hadir selama penelitian berlangsung, dan mengalami kecemasan ringan hingga sedang berdasarkan hasil pengukuran awal menggunakan *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI)^(29,31). Kriteria eksklusi meliputi: siswa yang tidak mengikuti seluruh rangkaian intervensi, memiliki gangguan pernapasan yang menghambat pelaksanaan teknik relaksasi, atau mengundurkan diri selama penelitian berlangsung. Teknik *Slow Deep Breathing* dilakukan sebanyak 3–5 siklus per sesi dengan durasi ± 10 –15 menit setiap sesi. Setelah latihan relaksasi, responden diberikan edukasi kesehatan mental selama ± 20 –30 menit yang mencakup pengenalan kecemasan, manajemen stres, dan strategi koping adaptif selama 4 hari. Analisis data menggunakan uji non-parametrik karena hasil uji normalitas data dengan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga dipilih uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik (*ethical clearance*) dari komite etik penelitian Universitas Karya Husada Semarang dengan no. 049/KEP/UNKAHA/LPPM/II/2026. Selain itu, seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan risiko penelitian, kemudian diminta menandatangani *informed consent* sebagai bentuk persetujuan menjadi responden penelitian⁽¹⁰⁾.

HASIL PENELITIAN

1. Tingkat kecemasan siswa kelas X SMA sebelum diberikan intervensi kombinasi *Slow deep breathing* dan edukasi kesehatan mental

Tabel 1.

Tingkat kecemasan siswa kelas X SMA sebelum diberikan intervensi kombinasi *Slow deep breathing* dan edukasi kesehatan mental (n=33)

Variabel	Mean	SD	Minimum	Maksimum
Kecemasan	111,55	4,51	99	120

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1. di atas maka dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi diperoleh nilai mean sebesar 111,55 dengan standar deviasi 4,51, nilai minimum 99, dan maksimum 120.

2. Tingkat kecemasan siswa kelas X SMA setelah diberikan intervensi kombinasi *Slow deep breathing* dan edukasi kesehatan mental

Tabel 2.

Tingkat kecemasan siswa kelas X SMA sesudah diberikan intervensi kombinasi *Slow deep breathing* dan edukasi kesehatan mental (n=33)

Variabel	Mean	SD	Minimum	Maksimum
Kecemasan	73,82	4,58	65	85

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 2. di atas maka dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan Post-test terjadi penurunan nilai mean menjadi 73,82 dengan standar deviasi 4,58, serta rentang nilai minimum 65 dan maksimum 85.

3. Pengaruh kombinasi *slow deep breathing* dan edukasi kesehatan mental terhadap kecemasan siswa kelas x menghadapi assesment akhir semester

Tabel 3.

Pengaruh kombinasi *slow deep breathing* dan edukasi kesehatan mental terhadap kecemasan siswa kelas x menghadapi assesment akhir semester (n=33)

Kecemasan	Mean $\pm$ SD	Min - Max	P Value
Sebelum	111,55 $\pm$ 4,51	99 – 120	0,000*
Sesudah	73,82 $\pm$ 4,58	65 – 85	

***Wilcoxon Test**

Berdasarkan tabel 3. di atas maka dapat diketahui bahwa ada pengaruh kecemasan sebelum dan sesudah diberikan kombinasi *slow deep breathing* dan edukasi kesehatan mental dengan Pvalue = 0,000.

PEMBAHASAN

1. Tingkat kecemasan siswa kelas X SMA sebelum diberikan intervensi kombinasi *Slow deep breathing* dan edukasi kesehatan mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan siswa sebelum diberikan intervensi adalah 111,55. Skor tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat kecemasan yang relatif tinggi dalam menghadapi Assessment Akhir Semester (AAS). Kecemasan merupakan pengalaman subjektif individu yang sering bermanifestasi dalam perilaku disfungsi, didefinisikan sebagai perasaan kesulitan dan tertekan saat menghadapi peristiwa yang tidak diketahui secara pasti ⁽¹¹⁾.

Assessment Akhir Semester (AAS) merupakan stresor akademik yang cukup signifikan bagi siswa kelas X. Pada fase remaja, individu berada dalam tahap perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik serta kebutuhan untuk menunjukkan prestasi. Situasi evaluatif seperti ujian akhir semester sering kali dipersepsikan sebagai ancaman terhadap keberhasilan akademik, sehingga memunculkan respons emosional berupa kecemasan.

Kecemasan ditandai dengan munculnya reaksi emosional berupa rasa khawatir, tegang, dan ketidakpastian yang disertai dengan respons fisiologis seperti peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, dan gangguan konsentrasi. Tingginya skor kecemasan sebelum intervensi menunjukkan bahwa sebagian siswa belum memiliki strategi koping yang memadai dalam menghadapi tekanan akademik ^(12,27).

Lealy dan Puspitaningrum ⁽¹³⁾ menunjukkan bahwa kecemasan akademik berkorelasi dengan prestasi belajar, dengan banyak siswa mengalami kecemasan pada level sedang. Sholikhah et al., ⁽¹⁴⁾ mengenai pengaruh kecemasan (anxiety), kesehatan mental, dan regulasi emosi terhadap performa akademik siswa SMA, menunjukkan bahwa anxiety merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis siswa.

Secara argumentatif, kondisi ini memperkuat asumsi bahwa intervensi promotif dan preventif di lingkungan sekolah sangat diperlukan. Tanpa adanya upaya pengelolaan kecemasan yang tepat, kondisi ini berpotensi berdampak pada penurunan performa akademik maupun kesejahteraan psikologis siswa.

2. Tingkat kecemasan siswa kelas X SMA N 1 Gemuh Kendal setelah diberikan intervensi kombinasi *Slow deep breathing* dan edukasi kesehatan mental

Setelah diberikan kombinasi *slow deep breathing* dan edukasi kesehatan mental, rata-rata skor kecemasan siswa menurun menjadi 73,82. Penurunan skor ini menunjukkan adanya perubahan yang bermakna secara klinis maupun psikologis.

Secara fisiologis, teknik *slow deep breathing* bekerja dengan menstimulasi respons relaksasi tubuh. Pernapasan yang dilakukan secara perlahan dan dalam membantu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis yang berperan dalam respons stres. Saat kita bernapas sampai pesan ke otak dan otak akan mengirimkan pesan ke tubuh untuk relaksasi. Latihan pernapasan adalah cara yang sehat untuk relaksasi, mengurangi kecemasan dan menghilangkan stres ^(15,30).

Edukasi kesehatan mental berkontribusi pada aspek kognitif siswa. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai konsep kecemasan, penyebabnya, serta strategi penanganannya, siswa memiliki kerangka berpikir yang lebih adaptif dalam memaknai ujian. Situasi yang sebelumnya dipersepsikan sebagai ancaman dapat direkonstruksi menjadi tantangan yang dapat dikelola. Dalam mengatasi ansietas bisa mengkombinasikan strategi yang berbeda. *Slow deep breathing* (Relaksasi napas dalam) dapat membantu meredakan ketegangan fisik karena ansietas, sementara itu edukasi kesehatan mental dapat mengatasi pikiran-pikiran negatif dan membantu mengubah pola pikir dan perilaku yang memicu kecemasan sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan emosi⁽¹⁶⁾.

Taylor⁽¹⁷⁾ menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian skill laboratory. Meskipun subjek dan konteks penelitian berbeda, yaitu mahasiswa dan ujian praktik, kesamaan hasil menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan kecemasan akademik. Perbedaan utama penelitian ini terletak pada penggunaan kombinasi *slow deep breathing* dengan edukasi kesehatan mental serta subjek penelitian yang merupakan siswa SMA, sehingga memperluas penerapan intervensi pada kelompok usia yang lebih muda.

Varcarolis⁽¹⁸⁾ menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi. Temuan ini memperkuat bukti bahwa teknik relaksasi pernapasan efektif dalam menurunkan kecemasan pada situasi akademik yang menimbulkan tekanan psikologis. Perbedaannya, Riyanto dan Fitriana hanya berfokus pada satu jenis intervensi, sedangkan penelitian ini mengkombinasikan relaksasi pernapasan dengan edukasi kesehatan mental sehingga memberikan pendekatan yang lebih komprehensif. Penelitian yang dilakukan oleh Chandra et al.,⁽¹⁹⁾ menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental yang diberikan kepada remaja mampu meningkatkan kesadaran diri terhadap stres, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri menghadapi ujian.

3. Pengaruh kombinasi *Slow deep breathing* dan edukasi kesehatan mental dalam membantu siswa kelas X SMA menghadapi Assesment Akhir Semester (AAS)

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai P value 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, sehingga dapat dinyatakan bahwa kombinasi *slow deep breathing* dan edukasi kesehatan mental berpengaruh secara signifikan dalam membantu siswa menghadapi Assessment Akhir Semester (AAS).

Perbedaan skor yang signifikan tersebut menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi bukan sekadar fluktuasi acak, melainkan merupakan efek yang dapat dikaitkan dengan pemberian intervensi. Penurunan skor yang cukup besar antara pretest dan posttest memperlihatkan adanya perubahan kondisi psikologis yang nyata pada responden.

Slow Deep Breathing merupakan suatu teknik relaksasi fisiologis yang melibatkan pengendalian pola napas untuk menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan sistem saraf parasimpatis. Secara psikologi berhubungan dengan efek mental dan emosional dari pernapasan dalam. Fokus pada napas membantu mengalihkan perhatian dari pikiran negatif atau kekhawatiran berlebihan. Aktivitas napas yang lambat menimbulkan rasa tenang, kendali diri siswa^(20,31).

Pemberian pendidikan kesehatan mental di sekolah dapat meningkatkan literasi kesehatan mental, memperbaiki sikap siswa terhadap isu mental, dan bahkan mengurangi kekhawatiran mereka dalam mencari dukungan psikologis profesional, yang semuanya berkontribusi positif terhadap kesejahteraan dan hasil akademik siswa⁽²¹⁾.

Pengaruh intervensi ini dapat dijelaskan melalui dua mekanisme utama. Pertama, teknik *slow deep breathing* membantu menurunkan gejala fisiologis kecemasan, sehingga siswa menjadi lebih

tenang secara fisik. Kedua, edukasi kesehatan mental meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap kondisi emosional yang dialami, sehingga mereka mampu menerapkan strategi koping yang lebih adaptif.

Kombinasi kedua pendekatan ini menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis dapat menjadi alternatif yang efektif dalam pengelolaan kecemasan akademik pada remaja tetapi juga memberikan implikasi praktis bagi pengembangan program kesehatan mental di lingkungan sekolah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini, meskipun variabel dependen yang digunakan berbeda, yaitu stres dan kecemasan. Secara konseptual, stres dan kecemasan merupakan respons psikologis yang saling berkaitan, sehingga efektivitas relaksasi pernapasan pada kedua kondisi tersebut dapat dipahami secara teoritis ⁽²¹⁾.

Efendi et al. ^(22,23) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental emosional berpengaruh signifikan terhadap status mental emosional remaja. Penelitian tersebut menegaskan pentingnya edukasi kesehatan mental sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan psikologis remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan tersebut, karena edukasi kesehatan mental yang diberikan terbukti meningkatkan pengetahuan siswa dan berkontribusi terhadap penurunan kecemasan. Perbedaan utama terletak pada desain penelitian dan instrumen yang digunakan, namun secara substansi keduanya menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental remaja.

SIMPULAN DAN SARAN

Kombinasi slow deep breathing dan edukasi kesehatan mental terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa kelas X SMA dalam menghadapi Assessment Akhir Semester (AAS). Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji Wilcoxon dengan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi ini bekerja melalui dua mekanisme utama, yaitu menurunkan respons fisiologis kecemasan melalui teknik pernapasan serta meningkatkan pemahaman dan kemampuan koping siswa melalui edukasi kesehatan mental. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam mengembangkan intervensi promotif dan preventif di lingkungan sekolah, khususnya yang berkaitan dengan manajemen stres dan kecemasan pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Keliat, B. A., Akemat, Helena, N., & Nurhaeni, H. (2019). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas CMHN*. Jakarta:EGC
2. Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2016). *Textbook of Medical Physiology* (13th ed.). Elsevier.
3. Oktavia, dkk. (2022). Kecemasan Remaja selama Pandemi Covid-19. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jiki>
4. World Health Organization. (2023). Adolescent mental health. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>
5. Rasyidin. (2020). Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Menangani Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa.
6. Syarkawi, A. (2019). Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5(1), 69-79.
7. Triwahyuni, L., Zukhra, R. M., & Jumaini, J. (2021). Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian Skill Laboratory. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), 175-182.
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Jiwa di Sekolah*. Jakarta: Kemenkes RI.
9. Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (Edisi 4). Jakarta: Salemba Medika.
10. Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

11. Donsu, Jenita Doli Tine. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
12. Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2019). *Abnormal psychology in a changing world* (9th ed.). Pearson Education.
13. Laely, N., Wicaksono, A. S., & Puspitaningrum, N. S. E. (2022). Pengaruh Kecemasan Akademik terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Surabaya. *PSIKOSAINS: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*.
14. Sholikhah, A. S., Harisuddin, C. H., Jamaluddin, M., Achmaluddin, N., Mardiananingrum, S., & Maslichah, S. (2024). Pengaruh Anxiety dan Mental Health terhadap Siswa SMA dimediasi oleh Emotional Regulation. *Afeksi: Jurnal Psikologi*.
15. Wenny, B., & Indriani, Z. (2022). *Kecemasan dan adverse childhood experiences (ACEs)*. Penerbit Adab. ISBN 978-623-497-172-9
16. Putro, R. C. (2024). *Kesehatan mental: Mengelola stres, cemas, dan meningkatkan kesejahteraan emosional*. Hitam Pustaka.
17. Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
18. Varcarolis, E. M. (2021). *Essentials of Psychiatric Mental Health Nursing: A Communication Approach to Evidence-Based Care* (5th ed.). St. Louis: Elsevier.
19. Chandra, P., et al. (2018). Effect of mental health education on anxiety levels among adolescents: A quasi-experimental study. *Journal of Adolescent Health*, 62(2), 123–130.
20. Stuart, G. W. (2016). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing* (10th ed.). Elsevier.
21. Niman, S., & Siagian, I. O. (2024). *Keperawatan Jiwa Remaja (Disertai Terapi Keperawatan Generalis)*. Trans Info Media.
22. Efendi, A., Setiawati, A., Al Amin, M., & Anitarini, F. (2025). Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Emosional terhadap Status Mental Emosional Remaja di SMPN 4 Banyuwangi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), 181-186.
23. Herman. (2010). *Psikologi: Kesehatan Mental dalam Praktik Keperawatan*. Jakarta: EGC.
24. Spielberger (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
25. Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2015). Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypotheses*, 85(5), 486–496.
26. Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112.
27. Khng, K. H. (2017). A better state-of-mind: Deep breathing reduces state anxiety and enhances test performance through regulating test cognitions. *Cognition and Emotion*, 31(7), 1502–1510.
28. World Health Organization. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. Geneva: WHO.
29. Varvogli, L., & Darviri, C. (2011). Stress management techniques: Evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health Science Journal*, 5(2), 74–89.
30. Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 353.
31. Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1–11.
32. American Psychological Association. (2023). *Stress in America: Mental Health Concerns Among Teens*. Washington DC: APA.